

4 Jenis Makanan Ini Harus Dihindari oleh Penderita Darah Tinggi



Seperti yang kita ketahui, bahwa hipertensi atau darah tinggi merupakan salah satu kondisi dimana tekanan darah yang dimiliki oleh para penderitanya lebih tinggi daripada kondisi normal karena banyak hal, seperti penyempitan pembuluh darah atau gangguan lainnya. Kondisi ini bisa memicu penyakit mematikan, misalnya serangan jantung atau stroke, sehingga diperlukan cara menurunkan darah tinggi sehingga kondisi tekanan darah menjadi kembali normal.

Cara menurunkan darah tinggi selama ini diketahui bisa dilakukan dengan mengatur pola makan. Bagi Ibu atau anggota keluarga yang hobi dengan makanan berlemak, atau memiliki rasa gurih dan asin, tentunya hal ini merupakan kabar yang tidak baik.

Berdasarkan *The Dietary Guidelines for American*, jenis makanan asin, mie instan, *junk food*, dan makanan beku memiliki risiko yang tinggi untuk meningkatkan tekanan darah, berikut penjelasannya:

1. Makanan Asin

Natrium adalah bahan utama yang tidak dianjurkan bagi penderita darah tinggi. Sudah bukan rahasia lagi jika makanan dengan kandungan garam yang tinggi akan menjadikan tekanan darah semakin naik. Dilansir dari *Pedoman Gizi Seimbang*, konsumsi garam melebihi 2000 mg akan membahayakan kesehatan karena mampu meningkatkan risiko hipertensi.

2. *Junk food*

Siapa yang tidak doyan dengan *junk food*? Dari anak-anak hingga dewasa pasti suka dengan makanan ini. Namun, *junk food* merupakan salah satu jenis makanan yang harus dihindari oleh penderita hipertensi. Kandungan kolesterol dan sodium yang tinggi dalam *junk food* menjadi alasan utamanya.

3. Mie Instan

Mie instan adalah makanan yang masuk dalam kategori favorit di masyarakat Indonesia. Rasanya yang lezat, mudah dibeli, serta cara pembuatannya yang cenderung praktis merupakan alasan mengapa jenis makanan ini masih menjadi primadona. Nah, untuk penderita darah tinggi, kandungan natrium dalam mie instan menjadi alasan mengapa jenis makanan satu ini harus dihindari.

4. Makanan Beku

Menurut buku "*100 Questions & Answers : Hipertensi*", makanan yang diproses sendiri cenderung mengandung kadar garam yang lebih rendah daripada makanan beku siap saji. Oleh karena sebagian besar makanan beku cenderung tidak sehat, yuk beralih memproses sendiri makanan yang ingin dikonsumsi.

Jadi, sebenarnya ada banyak cara menurunkan darah tinggi yang dekat dengan kehidupan kita sehari-hari, seperti mengurangi konsumsi makanan di atas. Ibu pun bisa juga memodifikasi aneka makanan, misalnya membuat mie disertai sayuran agar kandungan gizinya tetap seimbang.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/4-jenis-makanan-ini-harus-dihindari-oleh-penderita-darah-tinggi.html>